

# Happiness and its Relation with Self-efficacy among Egyptian and Lebanese University Students

*Ahmed Abdel-Khalek  
Mayssah El Nayal*

**Abstract:** This study sought to answer the following questions: 1) are there any significant differences between the variables of the study, namely happiness and self-efficacy in terms of gender and nationality? 2) Does the relationship between happiness and self-efficacy differ in terms of gender and nationality? The sample of the study consisted of university students in Egypt (n = 294) and Lebanon (n = 216) of both sexes and from various majors, who responded to the Arabic Scale of Happiness by Abdel-Khalek (2013), and the Self-efficacy Scale by Haifaa Alansary and Abdel-Khalek (2012). Both scales enjoy good psychometric properties. The study revealed that Egyptian and Lebanese male students obtained a higher mean score compared to their peers of females in both happiness and self-efficacy. All differences were statistically significant, except of both sexes. The Lebanese sample obtained significantly higher mean scores than did the Egyptian sample of both sexes in happiness and self-efficacy. The size-effect was large in happiness, but medium in self-efficacy. Statistically significant correlations between the two scales in the two countries were extracted. The study recommended developing programs that raise the levels of happiness and self-efficacy among university students.

**Keywords:** Happiness, Self-efficacy, Egypt, Lebanon.

## السعادة وعلاقتها بالفاعلية الذاتية لدى عينة من طلاب الجامعة في مصر ولبنان

أحمد محمد عبدخالق (\*)

مايسة أحمد النيال (\*\*)

**ملخص:** هدفت هذه الدراسة إلى الإجابة عن التساؤلات الآتية: 1- هل هناك فروق جوهرية في متغيري الدراسة: معدلات السعادة، والفاعلية الذاتية تبعاً لعاملي الدولة والنوع؟. 2- هل يختلف مستوى العلاقة بين معدلات السعادة والفاعلية الذاتية تبعاً لاختلاف الدولة والنوع؟ وقد اشتملت عينة الدراسة على طلاب الجامعة بمصر (ن=294)، ولبنان (ن=216)، من الجنسين ومن تخصصات مختلفة، أجابوا عن: المقياس العربي للسعادة من تأليف أحمد عبدخالق (2013)، ومقياس الفاعلية الذاتية من إعداد هيفاء الأنصاري، وأحمد عبدخالق (2012)، ويتسم المقياسان بخصائص سيكومترية جيدة. وكشفت الدراسة عن حصول الرجال المصريين واللبنانيين على متوسط درجات أعلى من نظيراتهم النساء في السعادة والفاعلية الذاتية، وكانت جميع الفروق دالة إحصائياً ما عدا عدم دلالة الفرق بين متوسطي السعادة لدى اللبنانيين من الجنسين، وحصل اللبنانيون على متوسطات أعلى جوهرياً من المصريين من الجنسين في السعادة والفاعلية الذاتية، وكان حجم الأثر كبيراً في السعادة، ومتوسطاً في الفاعلية الذاتية، واستخرجت معاملات ارتباط دالة إحصائياً بين المقياسين في الدولتين. وتوصي هذه الدراسة بوضع برامج لرفع مستويات السعادة والفاعلية الذاتية لدى طلاب الجامعة.

المصطلحات الأساسية: السعادة، الفاعلية الذاتية، مصر، لبنان.

### مقدمة:

تعددت الأسماء والأوصاف التي أطلقها الباحثون والمؤلفون على عصورهم؛ فقد أطلق على بعض عقود القرن العشرين - على سبيل المثال - عصر القلق، والاكتئاب، والخوف...، وغير ذلك، ومن الممكن - في إطار علم النفس - أن نطلق

(\*) جامعة الإسكندرية، مصر. aabdel-khalek@hotmail.com  
(\*\*) جامعة بيروت العربية، لبنان. mayssah.mayssah@gmail.com

على العقود الأخيرة من القرن العشرين حتى الآن: "عصر علم النفس الإيجابي". ففي ثمانينيات القرن الماضي، سك "سيليجمان" Seligman مصطلح "علم النفس الإيجابي" Positive Psychology، وفي عام 2000 لفت "سيليجمان"، وسيكسزنتميهالي" الانتباه نحو علم النفس الإيجابي بنشر مقال في مجلة "الاختصاصي النفسي الأمريكي" American Psychologist، أشار فيه الباحثان إلى قصور بيانات علم النفس ونقصها في تحديد كل ما يجعل الحياة ذات قيمة (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)، وقد كان لهذا المقال صدى واسع؛ فبعد مرور خمس سنوات على نشره، انتعشت حركة علم النفس الإيجابي، التي اجتذبت الباحثين وحفزتهم إلى سبر غور متغيرات متعددة، لم تكن تحظى بالاهتمام الكافي من قبل الباحثين؛ كالشخصية القوية، والفضيلة، والسعادة...، وغيرها من مكونات علم النفس الإيجابي (Gable & Haidt, 2005)، كما نُشر عدد كبير من الكتب في هذا المجال (انظر مثلاً: Carr, 2004; Seligman, 2002)، وفي عام 2006 صدر العدد الأول من "مجلة علم النفس الإيجابي" Journal of Positive Psychology.

كما لقيت بحوث علم النفس الإيجابي - في تركيزها على الدور التكيفي للتفكير الإيجابي - اهتماماً متزايداً في العقد الأخير (Aspinwall & Staudinger, 2002; Snyder & Lopez, 2003)، وقدّم الباحثون وجهات نظر تعتمد على الجوانب الوجدانية الدافعية، وفي هذا التوجه كان مفهوم الأمل Hope أحد المداخل الرئيسية (Lopez & Snyder, 2003).

ويشتمل مجال علم النفس الإيجابي على متغيرات متعددة، منها: الهناء الشخصي، والرضا، والأمل، والتفاؤل، والسعادة، فضلاً عن القدرة على الحب والعطاء، والشجاعة، والإخلاص، والتسامح، والإيثار، بالإضافة إلى الفضيلة، والمسؤولية، والتحمل... إلخ. وبناء على ذلك فإن علم النفس الإيجابي له مهمة محددة؛ ألا وهي الوقاية والعلاج، فضلاً عن كونه الدراسة العلمية لجوانب القوة لدى الإنسان والفضيلة.

ويذكر "سيليجمان" أن علم النفس الإيجابي، يمكن أن يضطلع بأدوار مهمة في كل من البحوث والتطبيقات كالوقاية والعلاج، ويقع في مجال البحوث، الموضوعات التي نذكرت في الفقرة السابقة، بالإضافة إلى مواجهة الضغوط، وتنوع الحياة، ويندرج في مجال العلاج جوانب على درجة كبيرة من الأهمية، يتعين على

المعالج تحقيقها، من مثل: الشجاعة، والمهارات الاجتماعية، والعقلانية، والاستبصار، والتفائل، والأمانة، والمثابرة، والواقعية، والقدرة على الاستمتاع، والتوجه نحو المستقبل، والبحث عن هدف، والفضيلة، والإبداعية (Seligman, 2002)، والفاعلية الذاتية...، وغير ذلك كثير.

### مشكلة الدراسة:

تركزت جهود الباحثين واهتماماتهم - حتى عقود قريبة - حول دراسة الاضطرابات النفسية والوجدانية، وأصبح المجال زاخراً بنتائج البحوث التي حاولت تحليل تلك الاضطرابات وتفسيرها، مع تقديم سبل العلاج لإصلاح تلك الجوانب السلبية في حياة الإنسان. ومع نمو حركة الاهتمام بعلم النفس الإيجابي، ودراسة مكوناته التي انتعشت خلال العقد الأخيرين من القرن الماضي حتى الآن، تتضح أهمية إمطة اللثام عن متغيراته ومدى أهمية الجانب الإيجابي في دراسة جوانب القوة لدى الإنسان والفضيلة، بل أكثر من ذلك، فإن علم النفس الإيجابي له مهمة محددة، هي الوقاية والعلاج.

وتتناول هذه الدراسة العلاقة بين السعادة والفاعلية الذاتية، لدى عينتين من المصريين واللبنانيين، ويعد الكشف عن نمط هذه العلاقة جديداً نسبياً في البحوث العربية، في حدود علم الباحثين، وتحاول هذه الدراسة الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1 - هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في متغيري الدراسة (السعادة، والفاعلية الذاتية)؟

2 - هل هناك فروق دالة إحصائية بين عينات الدولتين في مقياسي الدراسة؟

3 - ما العلاقة بين متغيري الدراسة بحسب الدولة والجنس؟

### أهمية الدراسة:

من خلال فحص التراث النفسي الذي تناول موضوع السعادة، تبين أن السعادة هدف كل إنسان، كما يمكن أن نعد السعادة الهدف النهائي من ممارسة علم النفس، فضلاً عن أنها أحد موضوعاته الرئيسية، التي يتعين بحثها في إطار علم النفس الإيجابي.

وهناك رؤية تشير إلى أن زيادة السعادة سبيل إلى تحقيق الذات، والشعور بالفاعلية الذاتية أيضاً، وقد أكدت بعض الدراسات أن السعادة جزء لا يتجزأ من

الفاعلية الذاتية، لذا تكمن أهمية هذه الدراسة في الكشف عن طبيعة العلاقة بين السعادة والفاعلية الذاتية، لدى العينة التي وقع الاختيار عليها، وهي طلاب الجامعة من الجنسين، بالإضافة إلى المتغير الثقافي؛ حيث أجريت هذه الدراسة على عينتين من طلاب الجامعة المصريين واللبنانيين.

ولا شك أن المجتمع المصري الآن يتعرض لتغيرات جذرية: سياسية واجتماعية واقتصادية، وأن الشباب المصري يتجه إلى البحث عن الهوية في ظل هذه التغيرات، كما أنه يبحث عن مصادر السعادة والفاعلية الذاتية. أما عن المجتمع اللبناني، فهو مجتمع يعرف عنه أنه محب للحياة، ومن ثم؛ فإن شباب هذا المجتمع يبحث عن مصادر السعادة وسبل تحقيقها، في ظل تغيرات تطرأ على المجتمع بشكل مستمر، تلك التغيرات التي أثرت في الاستقرار السياسي والاجتماعي والاقتصادي، وفي استقرار هذا المجتمع بالتبعية، ومن ثم فمن الممكن أن تفيد النتائج المستخلصة من هذه الدراسة، في فهم واقع هذين المجتمعين في ضوء متغيرين مهمين في مجال علم النفس الإيجابي، ويمكن كذلك أن تسهم نتائج هذه الدراسة، في التنبيه مستقبلاً على وضع برامج إرشادية تهدف إلى رفع معدلات السعادة، وكذلك الفاعلية الذاتية لدى الأفراد، واختيار نوعية أفضل للحياة، لمواجهة الضغوط المتباينة التي يتعرض لها الطلاب في المجتمعين والتغلب عليها.

## السعادة:

يعرف "فينهوفن" السعادة Happiness بأنها "الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابياً على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام، وبكلمات أخرى فإن السعادة تشير إلى حب الشخص الحياة التي يعيشها، واستمتاعه بها، وتقديره الذاتي لها ككل". ويضيف المؤلف نفسه أن السعادة قيمة مهمة، وهي الغاية القصوى في بعض الفلسفات. وعلى سبيل المثال، فإن الفلسفة النفعية Utilitarianism، التي وضعتها المدرسة الأسكتلندية، أعلنت أن القيمة الأخلاقية لكل الأفعال، يجب أن يحكم عليها اعتماداً على تحقيقها أعظم سعادة، لأكبر عدد من الناس (Veenhoven, 2001). كما بين "فينهوفن" أن السعادة حالة شعورية، يمكن أن تُستنتج من الحالة المزاجية للفرد، وأن عملية تحقيق درجة أكبر من السعادة، أمر ممكن وفي متناول الفرد (Veenhoven, 2003). ومن ناحية أخرى، حدد "أرجايل، ومارتن، ولو" ثلاثة مكونات ممكنة للسعادة، هي: الانفعال الإيجابي، والرضا عن الحياة، وغياب الانفعالات السلبية من مثل القلق والاكتئاب (Argyle et al., 1995).

والسعادة مطلوبة من عدة نواح؛ فقد بينت الدراسات التتبعية ما للسعادة من آثار إيجابية في السلوك الخلقى؛ إذ إن السعادة تنمي الاجتماعية Sociability. ويتوافر الدليل كذلك على أن السعادة ترتقي بالنشاط والمبادأة، ولم تظهر دلائل على آثار سلبية للسعادة في الإبداع، وأخيراً وليس آخراً، فإن السعادة أمر إيجابي ومفيد بالنسبة للصحة، ويعيش الناس السعداء أعماراً أطول (Veenhoven, 2003).

وتعتمد السعادة - على المستوى واسع النطاق Macro - بدرجة كبيرة على عوامل عدة، من مثل: الثروة، والعدالة، والحرية، ويمكن للسياسات الاجتماعية أن تحسن من هذه الظروف والأحوال، وتعتمد السعادة - على المستوى الأوسط Meso - على خصائص المؤسسات، من مثل: التلقائية في العمل، أو وجود مؤسسات الرعاية. ويمكن أن تحسن منظمات الإصلاح مثل هذه المؤسسات. وعلى المستوى الأصغر Micro، تعتمد السعادة على الاستعدادات الشخصية، من مثل: الفاعلية، والاستقلال، والمهارات الاجتماعية. ومن الممكن أن يحسن التعليم والعلاج هذه الجوانب.

وقد أجرى "مايكل أرجايل" (1993) دراسات مستفيضة عن السعادة، ونشر كتاباً شاملاً فيها، ومن أهم ما توصل إليه الباحثون - كما ورد في مرجع "أرجايل" - أنه يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة، أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة، وشدة هذه الانفعالات، وينبغي أن توضع في الاعتبار ثلاثة عناصر للسعادة: (1) الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة، و(2) الاستمتاع والشعور بالبهجة، و(3) الغياب النسبي للعناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب.

ونعرض فيما يلي لبعض النظريات التي هدفت إلى تحليل السعادة؛ فتفترض نظرية الغاية Telic Theory أو نهاية المطاف، أنه يمكن الحصول على السعادة عند التوصل إلى حالة معينة مثل إشباع حاجة أو تحقيق هدف، فترى نظرية الحاجات أن هناك حاجة معينة سواء أكانت موروثية أم مكتسبة، يسعى الفرد إلى تحقيقها، وأن إشباع هذه الحاجة يسبب السعادة، في حين أن استمرار عدم إشباعها يسبب التعاسة، وقد يكون الشخص أو لا يكون على وعي بهذه الحاجات. وعلى النقيض من ذلك تعتمد نظرية الأهداف على فكرة وجود رغبات محددة، يكون الفرد واعياً بها، بحيث يسعى شعورياً إلى تحقيق أهداف معينة، ويشعر بالسعادة حينما يحقق

أهدافه؛ وبخاصة الأهداف المهمة التي يكون لها قيمة في الثقافة التي يعيش فيها، وقد أشار "أبو مدين الشافعي" إلى هذه الفكرة في كتابه الراحة النفسية، المنشور عام (1948) قائلاً: "وجد أن أهم الوسائل لإحداث الشعور بالراحة النفسية هي القدرة على إنجاز الأعمال التي صمم الشخص على القيام بها" (مؤمن، 2004: 429).

وأما النظرية البيئية فتؤكد أن السعادة تعتمد على أحداث الحياة Life events، ويهتم أصحاب هذا المنظور بفحص الأحداث الأساسية المهمة في الحياة، سواء أكانت إيجابية أم سلبية؛ لتوضيح التغيرات في السعادة. ويلاحظ هذا النموذج أن مستوى السعادة لدى بعض الناس، يمكن أن يتغير ويتذبذب بدرجة كبيرة عبر الزمن؛ ذلك أن السعادة تتأثر بأحداث الحياة وتقلباتها، سواء أكانت جيدة أم سيئة، وبخاصة تلك الأحداث "الدرامية" الخطيرة (Veenhoven, 1994).

ويرى أصحاب نظرية اللذة والألم أن للفرد أهدافاً واحتياجات، وأن عدم وجودها يعني نقصاً ما في حياته، فالفكرة الأساسية هنا، هي أن اللذة والألم (السعادة والتعاسة) يرتبطان معاً إلى حد ما؛ فالسعادة عادة يسبقها كرب. وهناك أسباب أخرى لارتباط السعادة والتعاسة معاً، منها أن الأشخاص الذين يشعرون بمتعة كبيرة، هم أنفسهم الذين يشعرون بوجودانات سالبة مكثفة، وهناك عامل آخر وهو الاندماج النفسي مع الأهداف، فإذا كان لدى الشخص هدف مهم، وبذل جهداً في تحقيقه، فإن فشله في تحقيقه سيؤدي إلى تعاسة أكبر، في حين يوصله النجاح إلى سعادة أكبر، وكلما ازداد الحرمان (ومن ثم التعاسة) كان الفرح بتحقيق الهدف. وأخيراً فإن فقدان شيء جيد، يؤدي إلى عدم السعادة، وفقدان شيء سيئ، يؤدي إلى السعادة (مؤمن، 2004: 430).

وتفترض نظرية النماذج الشخصية أن السعادة سمة ثابتة، تعتمد أساساً على الشخصية، ويهتم هذا المنحى بمختلف سمات الشخصية، وبخاصة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وتؤكد هذه النماذج أن لدى كل فرد إمكانية فطرية للسعادة، وأن السعادة تتحدد أساساً عن طريق عوامل الشخصية (عبد الخالق وآخرون، 2003).

أما نظريات "من القمة إلى القاع ومن القاع إلى القمة" Top-down versus Bottom-up theories، فتمثل السعادة ببساطة بمجموعة سعادات صغيرة، وطبقاً لهذا المفهوم، فحينما يحكم الفرد على حياته بأنها سعيدة، فإنه يعبر عن وجهة نظر

مشرقة، ونظرة متفائلة؛ نظراً لتراكم الخبرات الإيجابية في حياته؛ أي أن الحياة السعيدة هي مجرد تجميع لحظات سعيدة. وعلى النقيض من ذلك، هناك نظرية من القاع إلى القمة، التي تشير إلى أن الملامح العامة للشخصية، تؤثر على طريقة تفاعل الفرد مع الأحداث؛ فسمات الشخصية تجعل الناس يعيشون خبرات الحياة بطريقة إيجابية. ومن سمات الشخصية المرتبطة بالسعادة - على سبيل المثال - الثقة، والثبات الانفعالي، ووجهة الضبط الداخلي، وتقدير الذات المرتفع، وتفترض هذه النظرية - إذن - أن هناك استعداداً أشمل في الشخصية، للإحساس بالأشياء بطريقة إيجابية، وأن ذلك يؤثر في التفاعلات اللحظية بين الفرد والعالم؛ أي أن الفرد يستمتع بالأشياء؛ لأنه سعيد وليس العكس، وبهذا المفهوم، فإن السياق ينتج من إصدار عناصر عليا إلى مستويات دنيا؛ فالسعادة الكلية أكبر من مجموع أجزائها (مؤمن، 2004: 413).

وللسعادة مصادر عدة، وتعد العلاقات الاجتماعية مصدراً من أهم مصادر السعادة، والتخفيف من العناء، وتحسين الصحة، ويحصل الفرد على أفضل التأثيرات المفيدة في هذا الصدد من الزواج، ومن العلاقات الوثيقة الأخرى، التي تتصف بدرجة عالية من الدعم، كما تزيد العلاقات الاجتماعية من السعادة بتوليد البهجة، وتوفير المساعدة، وإن المناشط المشتركة والممتعة، والعلاقات الاجتماعية الجيدة تحمي من تأثير المشقة، بزيادة تقدير الذات، وكف الانفعالات السلبية، وتوفير المساعدة على حل المشكلات، وتؤكد دراسات كثيرة، أهمية المساندة الاجتماعية Social support، بوصفها عاملاً مؤثراً في الشعور بالسعادة (أرجايل، 1993، الفصل الثاني).

وهناك من الناس من يميل إلى أن يكون سعيداً دائماً، وذلك على الرغم من التباينات في الحالة المزاجية، الراجعة إلى الأحداث والمواقف المختلفة، والسعادة جزء من جملة خصائص أوسع نطاقاً، تتضمن اختيار المواقف المدعمة، والنظر إلى الجانب المشرق من الأمور، والمستوى المرتفع من تقدير الذات، ويميل الأشخاص التوسع إلى أن يشعروا بالوحدة، وإلى أن تكون درجاتهم مرتفعة في العصابية، وترتبط السعادة بقوة عناصر أخرى في الشخصية، من مثل: الانبساط، والضببط الداخلي، وغياب الصراعات الداخلية، والعلاقات الاجتماعية الجيدة، والانغماس في العمل، ونشاطات وقت الفراغ الهادفة، والقدرة على تنظيم الوقت، وترتبط ارتباطاً ضعيفاً مع عدد من الكفاءات الشخصية، من مثل: الذكاء، والجادبية، كما يعد التدين مصدراً أكيداً

للسعادة، على الرغم من قلة تأثيره، وهو أكثر أهمية لكبار السن، وأكثر ارتباطاً بالسعادة الزوجية والصحة (أرجايل، 1993: 152 - 157).

وترتبط السعادة ارتباطاً وثيقاً بالسرور، وهناك أسباب عدة للسرور، بعضها يقوم على إشباع الحاجة، في حين يعتمد بعضها الآخر على مصادر أخرى مختلفة؛ ومنها الأحداث الاجتماعية، والتمارين الرياضية، وبعضها فسيولوجي، وبعضها الآخر سيكولوجي، ويكمن الأساس الفسيولوجي للحالات المزاجية الإيجابية، في أن الخبرة الذاتية تزودنا بمعلومات عن الانفعالات، وتزودنا مراكز الاستمتاع في المخ بالحالة الممتعة، وإن كانت تتعدل على ضوء ما تكشف عنه تعبيرات الوجه، وكذلك تفسيرنا للموقف ولسلوك الآخرين، وتؤدي الحالات المزاجية إلى أفكار إيجابية، كما تتحسن معها القدرة على تذكر الأحداث السعيدة، وتهيئ قدرة إبداعية أفضل، وإمكانية أحسن لحل المشكلات، بالإضافة إلى المزيد من سلوك المساعدة، ومزيد من محبة الآخرين (أرجايل، 1993، الفصل السابع).

كما ترتبط السعادة ارتباطاً وثيقاً بالصحة، وهي غالباً سبب للسعادة والشعور بالرضا، وبخاصة للأكبر سناً، والعلاقات - لاسيما الزواج والعلاقات الوثيقة الداعمة التي تتسم بدرجة عالية من الثقة - تحسن الصحة من خلال الحفاظ على جهاز المناعة، وتشجيع عادات صحية جيدة، ويؤثر الرضا عن العمل في الشعور العام بالرضا عن الحياة، والصحة النفسية، بينما تكون للبطالة آثار شديدة الوطأة في مستوى الصحة النفسية، خاصة بالنسبة للرجال متوسطي العمر وأبناء الطبقة العاملة. ونشاط وقت الفراغ - بالإضافة إلى كونه مصدراً من مصادر الشعور بالرضا عن الحياة - يفيد الصحة، وبخاصة إذا كانت ممارسة النشاط الرياضي منتظمة (أرجايل، 1993، الفصل العاشر).

والعلاقات الجيدة من أهم مصادر السعادة: كأن يكون الفرد متزوجاً زيجة سعيدة، وله أصدقاء، وعلاقات جيدة مع أفراد الأسرة والأقارب وزملاء العمل والجيران، وربما يحتاج تحقيق مثل هذه العلاقات إلى تدريب على المهارات الاجتماعية، ويعد العمل، ونشاط وقت الفراغ اللذان يحققان إشباعاً، هما المصدرين الرئيسيين الآخرين للسعادة؛ إذ يوفران شعوراً بالرضا الذاتي من خلال الاستخدام الناجح للمهارات، وإنجاز الأعمال، وصحبة الآخرين، وإحساس بالهوية والانتماء، وتنظيم الوقت، وتؤدي الرياضة إلى تحسن الصحة البدنية والصحة النفسية.

وتولد الأحداث السارة حالات مزاجية إيجابية، كما تزيد من الشعور بالرضا عن الحياة، وتعديل الفجوة بين الطموح والإنجاز، من تأثيرات الإشباع الفعلي للحاجات، وكبار السن أكثر شعوراً بالرضا، وإلى حد ما أكثر سعادة، ولكنهم يمرون بخبرة الانفعالات الإيجابية، وينخرطون في نشاطات سارة بصورة أقل، ومن جهة أخرى يخبرون الانفعالات السلبية بمعدلات أقل، كما أن انفعالاتهم أقل شدة، وهناك زيادة في الشعور بالرضا في بعض الجوانب الأكثر أهمية - كالعمل، والزواج (بعد أن يكبر الأطفال)، والدخل، ونشاط وقت الفراغ، والدين - ولكن الشعور بالرضا عن الصحة، والجنس، والجاذبية الجسمية ينخفض، وجانب من تفسير الزيادة العامة في الشعور بالرضا، هو ببساطة أن الأكبر سناً أحسن حالاً مادياً، ويستمتع بمستوى أفضل من المعيشة، وبالإضافة إلى ذلك، فإن كبار السن ينجحون في التلاؤم مع ظروفهم وبيئتهم، إما بتغييرها وإما بتغيير أنفسهم، كما أن طموحاتهم وتوقعاتهم تصبح أقل مما كانت عليه؛ بحيث تكاد تقترب من واقع حالهم (أرجايل، 1993: 190-191).

كما كشفت بعض البحوث، أن كبار السن لا يبدو أنهم تعساء، أكثر ممن هم في منتصف العمر أو في مقتبله، وذلك على الرغم من التدهور في الصحة البدنية، وموت الأقران والرفاق، وغير ذلك من التغيرات الموضوعية المصاحبة للتقدم في العمر. ونتيجة لهذه الصعوبات، من الممكن أن نتوقع مستويات منخفضة من السعادة بين كبار السن، ومع ذلك يبدو أن السعادة لا تتأثر بهذه الظروف السيئة، الناتجة من عملية التقدم في العمر (انظر: عبد الخالق وآخرون، 2003).

ومن الواضح أنه يمكن زيادة السعادة للفرد وللآخرين، بأن نسلك لتحقيقها السبيل الصحيح؛ فيمكن تحقيق زيادات قصيرة المدى في الحالة المزاجية الإيجابية، من خلال التفكير في الأحداث السارة الحديثة، ومشاهدة أفلام سينمائية أو تلفزيونية فكاهية، والاستماع إلى موسيقا مرحة، وإلى حد ما من خلال تلاوة عبارات إيجابية عن الذات، والابتسام، وبالنكات، وبالهدايا الصغيرة، وبالتنويم، وبميل التأثير هنا إلى أن يكون عابراً، ولكن يمكن ممارسة هذه النشاطات بانتظام.

ومن الواضح أن السعادة تتأثر بمتغيرات كثيرة، وفي الوقت ذاته تؤثر فيها، ومن هذه المتغيرات على سبيل المثال: الذكاء الوجداني، والتدين، والصحة النفسية والجسمية، والفاعلية الذاتية. وقد اهتم كثير من الدراسات بتعريف السعادة في ضوء علاقتها بمتغيرات كثيرة، منها مكونات علم النفس الإيجابي كالأمل، وحب

الحياة، والتفائل، والأبعاد الأساسية للشخصية. وتهتم هذه الدراسة بفحص السعادة في علاقتها بالفاعلية الذاتية؛ حيث أكدت دراسة "شارب، وبتشارد" (Sharp & Pitchard, 2006)، أن السعادة جزء مهم من الفاعلية الذاتية.

### الفاعلية الذاتية:

الفاعلية الذاتية Self-efficacy أحد المفاهيم الرئيسية في نظرية "باندورا" المعرفية - الاجتماعية، وهي النظرية التي تقوم على مبدأ التفاعل المتبادل المستمر للسلوك، والمعرفة، والتأثيرات البيئية (الحتمية التبادلية)، وعلى أن السلوك الإنساني ومحدداته الشخصية والبيئية، تشكل نظاماً متشابكاً من التأثيرات المتبادلة والمتفاعلة. وتتضح هذه التأثيرات المتبادلة من خلال عوامل عدة، منها: السلوك ذو الدلالة، والجوانب المعرفية، والأحداث الداخلية الأخرى، التي يمكن أن تؤثر في الإدراك والأفعال، والمؤثرات البيئية الخارجية. واعتماداً على ذلك، فإن الفاعلية الذاتية تعتمد على ما يمتلكه الفرد من أحكام ومعتقدات حول قدراته وإمكاناته، ومن ثم فإن هذه الأحكام الذاتية تعمل على توجيه سلوك الفرد نحو تحقيق أهدافه التي ينشدها، ومدى مثابرتة، والجهد الذي يبذله، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والضاغطة والمعقدة، وتحديد الصعاب، ومقاومة الفشل (انظر: Bandura, 1986, 1993: 179).

وتعرف الفاعلية الذاتية بأنها معتقدات الفرد بأنه قادر على القيام بنجاح، بتسيير الأمور المطلوبة للتعامل مع المواقف المستقبلية، التي تشتمل على كثير من العناصر الغامضة وغير المتوقعة والضاغطة، وبعبارة أخرى فإن الفاعلية الذاتية هي الاعتقاد في كفاءتنا السلوكية في موقف معين، وتظهر الفاعلية الذاتية المرتفعة، في الاعتقاد القوي بالقيام بسلوك معين، في حين تتضح الفاعلية الذاتية المنخفضة، في الاعتقاد القوي بعدم القدرة على القيام بهذا السلوك (عبد الخالق، 2009: 373). ويشير ذلك إلى مدى تأثير معتقداتنا عن كفاءتنا الذاتية، في معظم تفاعلاتنا الاجتماعية في حياتنا اليومية. ولا شك أن العمل على تعزيز الفاعلية الذاتية للفرد وتنميتها، قد يؤمن له حياة منتجة وسعيدة ويعد هذا أحد أهداف علم النفس الإيجابي، التي يسعى دوماً إلى تحقيقها.

وقد حدد "باندورا" أبعاداً ثلاثة للفاعلية الذاتية، هي: (1) مقدار Magnitude الكفاءة، وتشير إلى مستوى صعوبة الأداء الذي يعتقد الفرد أنه يمكن تحقيقه.

(2) القوة Strength، وتعني قوة اقتناع الفرد بكفاءته الذاتية ومثابرتة، التي تمكنه من اختيار النشاط التي يمكن إنجازها بنجاح. (3) العمومية Generality، وتشير إلى إمكانية تعميم الفاعلية الذاتية، إلى مواقف أخرى مشابهة (Appelbaum & Hare, 1996) وإذا كان للفاعلية الذاتية أبعاد، فإنه من الضروري تحديد مصادرها، وقد حدد "باندورا" أربعة مصادر للفاعلية الذاتية (عبدالخالق، 2009: 374؛ Bandura, 1998: 624f) على النحو الآتي:

1 - خبرات الإتقان Mastery Experiences: تعد من أهم مصادر الفاعلية الذاتية؛ فخبرات النجاح تزيد من الفاعلية الذاتية، في حين أن خبرات الفشل تخفضها.

2 - الخبرات البديلة Vicarious Experiences: تشير إلى الخبرات غير المباشرة التي يحصل عليها الفرد من أداء الآخرين، ومشاهدة أداء الآخر الناجح أو الفاشل في موقف ما، يعد بمثابة نموذج، يمكن من خلاله تحديد الفاعلية الذاتية في مواقف مشابهة.

3 - الإقناع اللفظي Verbal Persuasion: إن المعلومات التي تأتي لفظياً عن طريق الآخرين، يمكن أن تكسب نوعاً من الترغيب أو الإقناع في أداء عمل ما، ولكن تأثير هذا الإقناع ضعيف عادة.

4 - الحالة الفسيولوجية Physiological State: يمكن أن نطلق على هذا المصدر أيضاً التنبيه الانفعالي، ويعني أن الحالة الانفعالية الإيجابية للفرد، تعزز كفاءته الذاتية، في حين أن الحالة الانفعالية السلبية، تضعف الفاعلية الذاتية؛ فدرجة القلق التي يشعر بها الفرد، تمده بمعلومات مهمة عن درجة إدراكه لكل من الصعوبة، والضيق، والمثابرة التي يتطلبها العمل، وتشير المستويات المرتفعة جداً من القلق، إلى أن الشخص لا يشعر بالتمكن والسيطرة على الموقف.

وبناء على ذلك أكد "باندورا" أن معتقدات الفرد عن فاعليته الذاتية، تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية، والخبرات المتعددة، سواء أكانت مباشرة أم غير مباشرة، كما تعكس تلك المعتقدات قدرة الفرد على أن يتحكم في معطيات البيئة من خلال الأفعال، والوسائل التكيفية التي يقوم بها في مواجهة ضغوط الحياة (عاطف أبو غالي، 2012).

ومن المناسب أن نفرق بين الفاعلية الذاتية، والتوقعات المرتبطة بعواقب

الأمر، وفقاً للنظرية الاجتماعية المعرفية؛ فإن للتوقعات Expectations دوراً لا يستهان به في تشكيل السلوك والأهداف، بل في كل الوظائف العامة التي يقوم بها الفرد (Bandura, 1986). وقد أشار "باندورا" إلى أن هناك نوعين أساسيين من التوقعات، أولهما: توقعات الفاعلية الذاتية Self-efficacy expectations، وتشير إلى الاعتقاد في القدرات الشخصية لتحقيق النتيجة المرجوة، وثانيهما: توقعات العواقب Outcome expectations الإيجابية والسلبية، وتعني العواقب الإيجابية، الاعتقاد بأن سلوكاً ما سيترتب عليه نتيجة مرغوبة، أما توقع العواقب السلبية، فيعني الشك في أن سلوكاً معيناً لن يترتب عليه توقع إمكانية تحقيق النتائج المرغوبة في النهاية (McAdams, 1994: 333).

### الدراسات السابقة:

أجريت دراسات كثيرة لبحث علاقة السعادة بعاملين النوع (الجنس) والعمر، ويلخص "أرجايل" (1993، الفصل التاسع) دراسات كثيرة، ويذكر أن هناك فروقاً ضئيلة بين الجنسين، فيما يتعلق بالشعور بالرضا عن الحياة بوجه عام، أو في المشاعر الإيجابية، ولكن النساء لديهن مشاعر سلبية أكثر، ومشاعرهن أكثر حدة. والنساء الصغيرات والرجال كبار السن أكثر الناس سعادة، في حين أن الرجال العزّاب صغار السن أقلهم سعادة، وليس ثمة فروق كبيرة في الشعور بالرضا عن مجالات الحياة المختلفة، على الرغم من أن نسبة أعلى من الرجال، تشعر برضا أكثر عن الزواج، ونسبة أكثر من النساء، لديهن شبكات علاقات اجتماعية أكثر إرضاء، ويجني الرجال مشاعر أكثر بالرضا أو عدم الرضا عن العمل، ويستمتعون بعناصره المختلفة، كما أنهم يمارسون نشاطات وقت فراغ أكثر حيوية، وهم أكثر رضا عن أنفسهم.

بيد أن الفروق بين الجنسين فيما يتعلق بالصحة أكثر تشويقاً؛ فالنساء صحتهن أسوأ نوعاً، ومصدر هذا أساساً مشكلات في أمراض النساء، بالإضافة إلى الأمراض الخفيفة، ولكنهن يعمرن أكثر من الرجال، وربما كان ذلك؛ لأنهن أقل تدخيناً، وأقل تناولاً للمشروبات الكحولية، ويعانين من ضغوط أقل، ويحيين حياة أقل خطورة، وأقل احتمالاً لأن يكن من النمط (أ) للشخصية، ويعتنين بأنفسهن بصورة أفضل. ولدى النساء معدلات أعلى من الاكتئاب والقلق والمظاهر الأخرى للضغوط، على الرغم من أن هذا يعود جزئياً، إلى أن النساء أكثر استعداداً للاعتراف

بأنهن مريضات، أو بأنهن يعانين من مشكلات انفعالية، كما أن هذه المشكلات تعود جزئياً إلى الصراع بين العمل والمنزل، وإلى المشقة الناجمة عن العناية بالأطفال، ومن المثير أن نلاحظ أن هذه الفروق قد قلت في الدراسات الأكثر حداثة (المرجع نفسه).

ومن ناحية أخرى درس "مروزيك، وكولارز" (Mroczek & Kolarz, 1998) 2,727 شخصاً من الجنسين عبر مدى عمري واسع (20-74) عاماً؛ بهدف فحص تأثير العمر لدى الجنسين في السعادة، كما تُعرّف بالوجدان الإيجابي والسلبي، ودرسا العلاقة بين السعادة والعمر، بعد التحكم في عدد كبير من التأثيرات الاجتماعية والشخصية. وظهر أن الرجال يتفاعل لديهم العمر، مع متغيرين أساسيين في التنبؤ بالسعادة أو الوجدان، هما: الانبساط، والحالة الزوجية، وأما لدى النساء فقد ظهر أن العمر يرتبط بالوجدان الإيجابي ارتباطاً غير خطي، ولكنه لا يرتبط بالوجدان السلبي. وقد ظهر بوجه عام أن كبار السن أكثر سعادة (بمنظور الوجدان الإيجابي).

وكشفت دراسة "أحمد عبد الخالق" وآخرين (2003) بعنوان "معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي"، عن حصول الذكور على متوسط درجات أعلى من العينة المقابلة لها من الإناث في مقياس السعادة، كما حصلت عينة الموظفين الذكور على أعلى متوسط درجات في مقياس السعادة، من أربع مجموعات هي: طلبة الثانوي، وطالبات الثانوي، وطالبات الجامعة، والموظفات.

وأسفرت دراسة "ماهون، ويارشيسكي، ويارشيسكي" (Mahon et al., 2005)، عن عدم ظهور فروق جوهرية بين المراهقين والمراهقات في السعادة. كما كشفت دراسة "ساديا" (Sadia, 2013) عن عدم ظهور فروق جوهرية بين طلاب الجامعة من الذكور والإناث في مقياس السعادة.

قام كل من "جودارزي، وراجابي، ويوسوفي، ومنصور" (Goodarzi et al., 2008) بتحديد مستويات السعادة ومقارنتها بين عينات من الذكور والإناث من طلاب جامعة طهران. تكونت عينة الدراسة من 282 طالباً: بواقع 144 أنثى و138 ذكراً. وقد طبق على عينة الدراسة مقياس أوكسفورد للسعادة وبعض المقاييس الأخرى. وقد أسفرت الدراسة عن حصول الإناث على متوسط درجات أعلى في كل من الصحة النفسية والجسمية، والسعادة، والرضا عن الحياة، والفاعلية الذاتية، مقارنة بنظرائهن من الذكور.

ويتكون الاستعداد للسعادة في الطفولة، ويصقل في مرحلة المراهقة، نتيجة التفاعل بين الوراثة وظروف التنشئة الاجتماعية في البيت والمدرسة، ولا توجد فروق كبيرة بين الذكور والإناث في الاستعداد للسعادة، ولكن تبين أن الرجال أكثر سعادة من النساء، في الزواج والعمل والمناشط الترويحية، ولكن النساء أكثر سعادة من الرجال في العلاقات الاجتماعية. كما كشفت الدراسات عن أن النساء لديهن معدلات مرتفعة من المشاعر السلبية مقارنة بالرجال، ويعانين مزيداً من الضغط والتوتر والقلق، وهن أكثر تعرضاً للأزمات، وأقل رضاً عن حياتهن، ولكن لديهن قدرة أكبر من الرجال، على التعبير عن المشاعر الوجدانية السلبية، وهذه القدرة تساعد على التخلص من الضغوط الكثيرة التي يتعرضن لها. في حين أن الذكور يميلون إلى إخفاء مشاعرهم؛ حيث إنهم تدربوا وتربوا في مرحلة الطفولة على كبح مشاعرهم في سن النضج، وعادة يلجأ الرجال إلى الصمت وعدم التعبير عن مشاعرهم، هذا الكبت الوجداني يعبر عن نفسه بشكل غير مباشر، بالغضب المفاجئ والعصبية في أثناء القيادة. والنساء الأكثر سعادة يحصلن على سعادتهن من خلال نشاطهن الاجتماعي وعلاقتهن، في حين يحصل الرجال على سعادتهم من خلال عملهم، وترتبط سعادة الذكور بالنجاح الأكاديمي، بينما ترتبط سعادة الإناث بالمناشط الاجتماعية. وكشف أحد الأبحاث المهمة بالقيم الشخصية وعلاقتها بالسعادة، عن وجود اختلافات في طبيعة السعادة لدى الرجال والنساء. فالقيم من مثل: مساعدة الآخرين، وتقبل الآخرين، والتعاطف، بدت شديدة الارتباط بسعادة المرأة، في حين أظهر الرجال السعداء - على النقيض - اهتماماً متوسطاً بالآخرين مقارنة بقيمهم المهمة، كما أن القيم الدينية كانت أكثر أهمية بالنسبة للنساء السعيدات مقارنة بالرجال، كذلك أوضح كثير من الدراسات، أن النساء العاملات أكثر سعادة من النساء غير العاملات، وأن معظم النساء والرجال الأقل سعادة هم غير القادرين على الالتحاق بوظيفة أو عمل. وسعادة النساء بعملهن أقل، مقارنة بالرجال الذين يشغلون المستوى الوظيفي نفسه، حتى في الوظائف المرموقة، وتتضح الفروق بين الجنسين في معدلات السعادة، في مراحل عمرية معينة؛ فالنساء أسعد في مرحلة الشباب (حيث يتمتعن بقيمة جاذبيتهن)، أما الرجال فيكونون أسعد في مرحلة منتصف العمر (حيث يصلون إلى قمة المكانة الاجتماعية). وعلى الرغم من وجود فروق بين الجنسين في معدل السعادة، فإن

هناك مصادر للسعادة متشابهة (كالأسرة، والتفاعل الاجتماعي)، وهي مصادر متاحة للجنسين بفرص متساوية (علام، 2008: 445).

يتضح من العرض السابق، تباين النتائج فيما يتعلق بالفروق في السعادة في ضوء متغير النوع؛ فبعض الدراسات بينت أن الذكور أكثر سعادة من الإناث، في حين أسفر بعضها الآخر عن حصول الإناث على متوسط سعادة أعلى من نظرائهن من الذكور، وتوصلت دراسات أخرى إلى عدم ظهور فروق جوهرية في السعادة في ضوء عامل النوع. وقد ترجع هذه الفروق بين النتائج، إلى الفروق بين الدراسات في كل من: نوعية العينات، واختلاف الثقافات، والمقاييس المستخدمة.

وفيما يختص بالبحوث التي هدفت إلى بحث العلاقة بين السعادة والفاعلية الذاتية فهي قليلة؛ فقد هدفت دراسة "سنج، وأودانيا" (Singh & Udainiya, 2009) إلى بحث أثر نمط الأسرة والنوع في الفاعلية الذاتية والهناء الشخصي، لعينة من المراهقين (100 مراهق، بواقع: 50 من الذكور و50 من الإناث). وقد أسفرت هذه الدراسة عن وجود تأثير جوهري لنوع الأسرة (نووية أو ممتدة) في الفاعلية الذاتية، وعن عدم وجود تأثير جوهري لنوع الأسرة والجنس في مقياس الهناء الشخصي.

وقام "ساديا" (Sadia, 2013) بفحص الفروق في كل من الفاعلية الذاتية والسعادة، لدى عينة من طلاب الجامعة، في ضوء عامل النوع (ن = 120 طالباً من طلاب الجامعة في باكستان)؛ ممن راوحت أعمارهم بين 18 و26 عاماً، وقد طبق على عينة الدراسة مقياس أوكسفورد للسعادة، ومقياس تقدير الذات لروزنبرج. وقد كشفت نتائج هذه الدراسة عن أن الذكور أكثر تمتعاً بتقدير الذات والفاعلية الذاتية بالمقارنة بنظيراتهم من الإناث، ولم تظهر فروق جوهرية بين الذكور والإناث في السعادة.

وفي دراسة أجراها "دي كوك" (De Kok, 2013) بعنوان "السعادة في العمل: هل هناك ارتباط بين كل من الرضا عن المهنة والفاعلية الذاتية المهنية وسمة الذكاء الوجداني؟". تكونت عينة الدراسة من 1363 موظفاً من جنوب إفريقيا، اختيروا من بعض المؤسسات المهنية، أجابوا عن استخبار سمة الذكاء الوجداني، وقيس الرضا عن العمل، والفاعلية الذاتية المهنية، من خلال بعض الأسئلة الشخصية، في أثناء تطبيق مقياس سمة الذكاء الوجداني. وقد كشفت هذه الدراسة عن علاقة جوهرية، بين الفاعلية الذاتية المهنية والذكاء الوجداني، كما ظهر ارتباط موجب بين السعادة، والرضا عن المهنة، والفاعلية الذاتية المهنية.

وأجرى "موديجان، وموغيدي، وآهغار" (Mojdegan et al., 2013) دراسة بعنوان: "العلاقة بين السعادة والفاعلية الذاتية والصمود الذاتي، لدى مدرسي مرحلة ما قبل المدرسة في طهران"، وكان الهدف من هذه الدراسة، تقدير العلاقة بين السعادة والفاعلية الذاتية والصمود الذاتي. تكونت عينة الدراسة من 270 مدرساً، أجابوا عن المقاييس الآتية: (1) اختبار تشيسني للفاعلية الذاتية Chesney Self-Efficacy Questionnaire. (2) اختبار منش للسعادة MUNSCH Happiness Questionnaire. (3) اختبار كلاهين لقياس الصمود الذاتي Klahnen Self-Resilience Questionnaire. وقد أسفرت نتيجة هذه الدراسة، عن إمكانية التنبؤ بدرجة الصمود لدى المدرسين، باستخدام درجات الفاعلية الذاتية ودرجات السعادة لديهم.

وهدف دراسة "كابارارا، وستيكا، وجيرينو، وباتشيلو، وفيتشيو" (Caprara et al., 2006) إلى تحديد الخصائص الشخصية، المتعلقة بالتوافق الفعال، من مرحلة الطفولة إلى الرشد، وذلك بفحص الأثر الممتد، للمعتقدات الخاصة بالفاعلية الذاتية، على الهناء الشخصي لدى المراهقين، وعلى وجه التحديد، التفكير الإيجابي والسعادة. تكونت عينة الدراسة من 664 مراهقاً إيطالياً، وكشفت النتائج عن أن المعتقدات الإيجابية عن الفاعلية الذاتية، تعزز التوقعات الإيجابية للمستقبل، وترفع من مفهوم الذات، وتزيد من الرضا عن الحياة والسعادة .

وقام "دوجان، وتوتان، وسابماز" (Dogan et al., 2013) بدراسة أثر تقدير الذات والهناء الشخصي والفاعلية الذاتية في السعادة. تكونت عينة الدراسة من 340 طالباً جامعياً تركياً، بواقع: 213 من الإناث و109 من الذكور، أجابوا عن اختبار أوكسفورد للسعادة، ومقياس الكفاءة الذاتية، ومقياس الفاعلية الذاتية، ومقياس الأحداث الإيجابية والسلبية. وقد استخرجت علاقة جوهريّة، بين الهناء الشخصي والفاعلية الذاتية، كما ظهر أن الهناء الشخصي له أثر إيجابي في كل من تقدير الذات، والسعادة، والفاعلية الذاتية.

ومن الواضح أن الدراسات السابقة التي حاولت الكشف عن العلاقة بين السعادة، والفاعلية الذاتية محدودة إلى حد كبير - في حدود علم الباحثين - وإن كانت الدراسات التي عرضت، أسفرت عن تأثير السعادة في الفاعلية الذاتية والتأثر بها، وأكثر من ذلك، فقد استخدمت مقاييس الفاعلية الذاتية بوصفها منبئات للسعادة.

## فروض الدراسة:

صيغت فروض الدراسة على النحو الآتي:

- 1 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في متغيري الدراسة: السعادة، والفاعلية الذاتية.
- 2 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين عيّنتي الدولتين (مصر ولبنان) في متغيري الدراسة.
- 3 - هناك علاقة بين متغيري الدراسة بحسب النوع والدولة.

## المنهج والإجراءات:

### المنهج المستخدم:

استخدم المنهج الوصفي المقارن، والارتباطي؛ وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة وأهدافها.

### عينة الدراسة:

اشتملت عينة الدراسة على (510) طلاب وطالبات من مصر ولبنان، وهي عينة متاحة من طلاب كليات الآداب والتجارة والصيدلة من جامعة الإسكندرية (ن=294). أما العينة اللبنانية (ن=216) فقد سحبت من كليات الآداب والتجارة والهندسة والصيدلة والطب من جامعة بيروت العربية. ويبين جدول (1) توزيع أفراد العينة والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وفقاً لمتغيري الجنس والدولة.

### جدول (1)

توزيع عينة الدراسة، والمتوسطات الحسابية (م)، والانحرافات المعيارية (ع) لأعمار عينة الدراسة وفقاً لمتغيري الجنس والدولة

لبنان			مصر			الجنس
ع	م	ن	ع	م	ن	
1,46	20,10	98	1,90	20,50	143	الذكور
1,68	20,31	118	2,17	20,00	151	الإناث

### المقاييس:

1 - المقياس العربي للسعادة:

يشتمل هذا المقياس على (20) عبارة موجزة، (15) عبارة تقيس السعادة، بالإضافة إلى خمس عبارات تعد "حشواً" Fillers، والأخيرة ذات مضمون "مرضِي" ، حتى لا يجيب بعض المبحوثين عن عبارات المقياس على وتيرة واحدة، ويجاب عن كل بند على أساس مقياس "ليكرت" الخماسي، الذي يراوح بين لا (1)، وكثيراً جداً (5)، ولذا تراوح الدرجة الممكنة في المقياس بين 15 و75، وتشير الدرجة العليا إلى ارتفاع السعادة. ويناسب هذا المقياس الراشدين والمراهقين، وهو مقياس سمة وليس حالة. وكشف التحليل العاملي لبند المقياس عن عاملين سمياً: السعادة العامة، والحياة الناجحة. وراوحت الارتباطات بين البند والدرجة الكلية بعد عزل البند بين 0,42، و0,77، وراوحت معاملات ثبات ألفا "كرونباخ"، وإعادة التطبيق بين 0,82، و0,94، إشارة إلى ارتفاع الاتساق الداخلي والاستقرار عبر الزمن، وراوح الصدق المرتبط بالمحك (ثلاثة محكات) بين 0,55 و0,79، كما ارتبط المقياس العربي للسعادة ارتباطات جوهرية موجبة بمقاييس: الصحة النفسية، والرضا عن الحياة، والتفائل، وحب الحياة، وتقدير الذات، دليلاً على صدق المقياس. ولهذا المقياس صيغتان: عربية وإنجليزية، وهو مؤلف وليس مترجماً (Abdel-Khalek, 2013 a).

## 2 - المقياس العربي لفاعلية الذات:

هذا المقياس من إعداد هيفاء الأنصاري، وأحمد عبد الخالق (2012)، وقد اشتقت بنود هذا المقياس من ثلاثة مقاييس لفاعلية الذات العامة، تميزت بقلّة عدد البنود (8، 10، 17)، وتكرار استخدامها من قبل الباحثين في المجالات النفسية والتربوية والمهنية (Scherbaum et al, 2006)، وإمكانية البحث الألي للوصول إلى البحوث التي اعتمدها، وجودة خصائصها السيكمترية (انظر: Chen et al., 2001; Scherer et al. et al., 1982; Schwarzer & Jerusalem, 1995)، وقد بلغ عدد بنودها المجمعة 35 بنداً، ترجمت من اللغة الإنجليزية وروجعت، وعدلت بما يتناسب مع الثقافة العربية، وطبقت في دراستين استطلاعتين، لتحديد المعالم السيكمترية للمقياس. واشتمل المقياس في صورته النهائية على 20 بنداً، يجاب عن كل منها باختيار أحد البدائل من صفر إلى 4، وتراوح الدرجة الممكنة بين صفر و80، وتشير

الدرجة المرتفعة إلى فاعلية ذاتية عالية، وأسفر التحليل العاملي للمقياس عن ثلاثة عوامل، هي: الكفاءة، والمثابرة، والثقة، وبلغ معامل ثبات ألفا للمقياس الكلي (0,79)، ومعامل الاستقرار عبر الزمن (0,76)، في حين بلغت قيمة الصدق المرتبط بالمحك (0,95).

وقد حسبت معاملات الثبات ألفا في الدراسة الراهنة، ويوضحها جدول (2)، وتعد جميعها مرتفعة.

**جدول (2)**  
**معاملات ثبات ألفا لمقياسي الدراسة بحسب الدولة**

معامل ألفا		المقياس
لبنان (ن=100)	مصر (ن=200)	
0,84	0,86	السعادة
0,87	0,81	الفاعلية الذاتية

### إجراءات الدراسة:

طبق مقياسا الدراسة على عينات الطلاب في كل من مصر ولبنان، في قاعات الدراسة في كل جامعة، وفي وقت المحاضرات، ولم يجبر أحد على الاشتراك، ولذا اشتملت هذه الدراسة على عينات من المتطوعين، وقد كان تعاون المبحوثين ممتازاً، وتقبلوا بنود المقياسين بقبول حسن؛ نظراً للمضمون الإيجابي لهذه المقاييس، ولم تظهر علامات دالة على الملل على أي منهم؛ نظراً لتقديم هذه المقاييس في ورقة واحدة من وجهين، مع بنط مناسب للقراءة. وتمت جميع المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج SPSS/PC، الإصدار السادس عشر.

### نتائج الدراسة:

اختبار الفرض الأول: "هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في متغيري الدراسة: السعادة، والفاعلية الذاتية". ولاختبار صحة هذا الفرض، حسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدى عينات الدراسة الأربع (انظر جدول 3)، ومن ثم حسبت قيمة "ت" لبحث دلالة الفروق بين كل متوسطين، ثم حجم الأثر.

**جدول (3)**  
**المتوسطات الحسابية (م) والانحرافات المعيارية (ع) وقيم "ت" وحجم الأثر "د" لمتغيرات الدراسة بحسب النوع والدولة**

الفاعلية الذاتية				السعادة					المجموعة
د	ت	ع	م	د	ت	ع	م	ن	
++0,58	**5,01	9,5	51,5	+0,33	*2,80	10,6	47,8	143	المصريون
		10,7	45,6			8,0	44,3	151	المصريات
++0,56	**4,10	6,9	56,4	-	1,38	8,0	59,3	98	اللبنانيون
		9,2	51,9			8,5	57,8	118	اللبنانيات

\* دال عند مستوى 0,05.

\*\* دال عند مستوى 0,01.

+ حجم تأثير صغير.

++ حجم تأثير متوسط.

يتضح من ملاحظة جدول (3)، حصول الرجال المصريين واللبنانيين على متوسط درجات أعلى من نظيراتهم النساء، في متغيري السعادة والفاعلية الذاتية، وجميع الفروق ذات دلالة إحصائية، ما عدا عدم دلالة الفرق بين متوسطي اللبنانيين من الجنسين في السعادة.

اختبار الفرض الثاني: "هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين عینتي الدولتين في متغيري الدراسة". واختبار صحة هذا الفرض حسب اختبار "ت"، واختبار حجم الأثر "د"، ويبين جدول (4) نتائج المقارنة بين متوسطات المصريين واللبنانيين من الجنسين في مقياسي الدراسة.

**جدول (4)**  
**قيم "ت" وحجم الأثر "د" بين متوسطات المصريين واللبنانيين**

مقياس فاعلية الذات		مقياس السعادة		العینتان
د	ت	د	ت	
+0,61	**4,64	++1,26	**9,59	المصريون واللبنانيون الذكور المصريات واللبنانيات
+0,64	**5,19	++1,41	**11,47	

\*\* دال عند مستوى 0,01.

+ حجم أثر متوسط.

++ حجم أثر كبير.

ويتضح من قراءة جدول (4)، أن جميع قيم "ت" للمقارنة بين متوسطات المصريين واللبنانيين من الجنسين في المقياسين دالة إحصائياً، وبالرجوع إلى جدول (3) يتبين أن متوسطات اللبنانيين أعلى من المصريين في مقياسي السعادة وفاعلية الذات. وبتطبيق اختبار "د" لحجم الأثر، يتضح أن الفرق بين الدولتين في مقياس السعادة لدى الجنسين، يشير إلى حجم أثر كبير، في حين أن اختبار "د" يشير إلى حجم أثر متوسط في مقياس الفاعلية الذاتية.

اختبار الفرض الثالث: "هناك علاقة بين السعادة والفاعلية الذاتية بحسب النوع والدولة". و لاختبار صحة هذا الفرض، حسبت معاملات ارتباط بيرسون بين متغيري الدراسة تبعاً للنوع والدولة، ويبين جدول (5) نتيجة هذا التحليل.

#### جدول (5)

معاملات ارتباط "بيرسون" (ر) بين مقياسي السعادة والفاعلية الذاتية وفقاً لمتغيري النوع والدولة

العينات	ن	ر
مصريون	143	**0,413
مصريات	151	**0,460
لبنانيون	98	**0,515
لبنانيات	118	**0,389
مصريون من الجنسين	294	**0,452
لبنانيون من الجنسين	216	**0,499

\*\* دال إحصائياً عند مستوى 0,01.

وبالنظر إلى جدول (5)، يتضح أن جميع معاملات الارتباط بين مقياسي السعادة والفاعلية الذاتية، دالة إحصائياً وموجبة، وتراوح بين 0,39 و0,52، والوسيط 0,45.

#### مناقشة النتائج:

حققت هذه الدراسة الأهداف التي أجريت من أجلها، في هذا المجال الذي يندر فيه البحوث على مستوى العالم العربي من جانبين، أولهما قلة بحوث علم النفس الإيجابي، وبخاصة ما يتصل بالسعادة والفاعلية الذاتية والعلاقة بينهما، وذلك مقارنة بالبحوث العربية التي تجرى في مجال علم النفس المرضي، وثانيهما ندرة

البحوث العربية التي تستخدم عينات من أكثر من دولة، لبحث الفروق الثقافية بينها، وذلك اعتماداً على افتراض وجود قدر من الفروق بين الثقافات الفرعية sub-cultures العربية، وفضلاً عن ذلك فإن البحوث العالمية التي فحصت العلاقة بين السعادة والفاعلية الذاتية قليلة.

وتجدر الإشارة إلى أن العينات المستخدمة في هذه الدراسة من طلاب الجامعة في كل من مصر ولبنان، تعد كافية (ن=510)، وبالإضافة إلى ذلك فإن معاملات ثبات الاتساق الداخلي للمقياسين المستخدمين تعد مرتفعة، وتحدد مراجع القياس النفسي (Kline, 2000; Nunnally, 1978) معامل الثبات الذي يقترب من 0,7 أو يزيد، بأنه مناسب للبحوث، ومن ملاحظة النتائج الواردة في جدول (2)، يتضح أن معاملات ثبات ألفا لمقياسي الدراسة يزيد على هذا المستوى المقترح. فضلاً عن ارتفاع صدق هذين المقياسين كما استخرج على عينات عربية (هيفاء الأنصاري، وأحمد عبد الخالق، 2012; Abdel-Khalek, 2013a). ومن ثم، فمن الممكن الثقة في نتائج هذه الدراسة من ناحيتي العينات والمقاييس.

وفيما يتعلق بالفرض الأول، وهو خاص بالفروق بين الجنسين، أسفرت نتائج هذه الدراسة عن ارتفاع متوسط السعادة - بمستوى دال إحصائياً - لدى الذكور عن الإناث المصريين، وتتفق هذه النتيجة (للذكور متوسط أعلى) مع النتيجة نفسها باستخدام عينات كويتية من طلاب الجامعة، أجابت عن نفس المقياس العربي للسعادة (Abdel-Khalek, 2013a)، ودراسة أخرى استخدمت قائمة "أوكسفورد" للسعادة (أحمد عبد الخالق، وآخرون، 2003)، ولكن هذه النتائج على عينات مصرية وكويتية، تتعارض مع نتيجة العينة اللبنانية الحالية، التي لم تسفر عن فروق دالة إحصائياً بين الجنسين، وأغلب الظن أن ذلك يعكس فروقاً في الثقافة الفرعية بين هذه المجتمعات، ومن الممكن أن نفترض أن الجمعية Collectivism، تغلب على الفردية Individualism في المجتمعين المصري والكويتي، مقارنة بالمجتمع اللبناني، كما يمكن افتراض زيادة المساواة بين الجنسين في المجتمع اللبناني، أكثر من المجتمعين المصري والكويتي، وهو ما يظهر في التقارب بين معدلات السعادة في المجتمع اللبناني لدى الجنسين، وبوجه عام، فإن نتائج بحوث الفروق بين الجنسين في السعادة متضاربة (انظر فقرة الدراسات السابقة).

وقد اتفقت العينتان المصرية واللبنانية، على الفروق الدالة إحصائياً بين الجنسين في الفاعلية الذاتية، حيث كان متوسط الذكور أعلى من الإناث، وتتفق هذه النتيجة مع

نتائج دراسة كويتية (هيفاء الأنصاري، وأحمد عبد الخالق، 2012) استخدمت المقياس نفسه، ونظراً للارتباط السلبي بين فاعلية الذات والقلق في هذه الدراسة الأخيرة؛ حيث إن القلق أعلى غالباً لدى الإناث (Abdel-Khalek & Alansari, 2004)، ومن ثم؛ فمن المتوقع أن ترتفع الفاعلية الذاتية لدى الذكور بالنسبة للإناث، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة "ساديا" (Sadia, 2013) على طلاب جامعة من باكستان، ولكنها تختلف عن دراسة "جودارزي" وزملائه (Goodarzi et al., 2008) على طلاب من جامعة طهران، التي بينت ارتفاع الفاعلية الذاتية والسعادة لدى الإناث أكثر من الذكور، وقد تعكس هذه الفروق بين الدراسات، فروقاً في خصائص العينات، أو فروقاً بين الثقافات.

وقد تحقق الفرض الثاني، الخاص بالفروق بين عيني الدولتين في السعادة والفاعلية الذاتية؛ حيث كان متوسط اللبنانيين أعلى - جوهرياً - من المصريين المقابلين لهم في كل جنس (نوع) على حدة، وقد يعكس ذلك حدة الاضطرابات الناتجة عن الربيع العربي في مصر؛ حيث طبقت مقياس هذه الدراسة في قلب هذه الأحداث، في الفصل الأول من العام الجامعي 2013-2014، وكان لهذه الأحداث تأثير كبير في الحياة السياسية والاجتماعية المصرية، ولا سيما لدى الطلاب، إلى الدرجة التي تم فيها تأجيل الدراسة شهراً ونصف الشهر، في الفصل الدراسي الثاني في العام الجامعي نفسه، وفي المقابل، فإن المجتمع اللبناني - بما في ذلك مجتمع الطلاب - يتسم باستقرار وثبات إلى حد بعيد، على الرغم من حوادث التفجيرات والاعتقالات التي تحدث بين الحين والآخر، ولكن يبدو أن هذه الأحداث بعيدة - إلى حد ما - عن مجتمع الطلاب، وذات تأثير قليل فيهم.

ويتفق حصول اللبنانيين على متوسطات أعلى من المصريين في السعادة والفاعلية الذاتية، في هذه الدراسة، مع النتائج المتصلة بمفهوم آخر من مفاهيم علم النفس الإيجابي، وهو حب الحياة Love of Life، حيث كان متوسط اللبنانيين يفوق نظيره لدى المصريين (انظر: أحمد عبد الخالق، وغادة عيد، ومايسة النبال، 2010، Abdel-Khalek, 2013b)، كما تؤكد الملاحظات الشخصية هذه الفروق.

وفيما يتصل بالفرض الثالث، المتعلق بالارتباط الموجب بين السعادة والفاعلية الذاتية، فقد تحقق في كل عينات الدراسة، وكان وسيط معاملات الارتباط 0,45، وتتفق هذه النتيجة مع عدد من الدراسات السابقة (انظر: Caprara et al., 2006; De Kok, 2013; Dogan et al., 2013). وتشير هذه النتيجة إلى التغيير المصاحب بين مفهومي

السعادة والفاعلية الذاتية، مع ملاحظة أن المفهومين يندرجان تحت مظلة علم النفس الإيجابي، ويمكن افتراض أن الجوانب المعرفية والوجدانية، تتداخل معاً في هذين المفهومين.

وعلى الرغم من عدد من الجوانب الإيجابية لهذه الدراسة، تجدر الإشارة إلى أن العينات المستخدمة ذات مدى عمري محدود، ولها خواص معينة، أهمها ارتفاع نسبة نكاه طلاب الجامعة، مقارنة بالجمهور العام، وإن اختيار عينات أخرى ذات مدى عمري أوسع، أو من فئات عمرية مختلفة عن جمهور طلاب الجامعة، لهو أمر منوط بدراسة أخرى. ومع ذلك فقد حققت هذه الدراسة الأهداف التي بدأت بها، وأسفرت عن حصول الرجال المصريين واللبنانيين على متوسطات أعلى من نظيراتهم النساء في السعادة والفاعلية الذاتية، وكانت جميع الفروق دالة إحصائياً ما عدا عدم دلالة الفرق بين متوسطي السعادة لدى اللبنانيين من الجنسين، وحصل اللبنانيون على متوسطات أعلى جوهرياً من المصريين في السعادة والفاعلية الذاتية، واستخرجت معاملات ارتباط دالة إحصائياً، بين المقياسين في كل العينات. وتوصي هذه الدراسة بوضع برامج لرفع مستويات السعادة والفاعلية الذاتية لدى طلاب الجامعة، والمتوقع منها أن ترفع من الأداء الأكاديمي لهم.

## المراجع :

- أبو غالي، عاطف محمود. (2012). فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 20 (1): 619 - 654.
- أرجايل، مايكل. (1993). سيكولوجية السعادة. ترجمة: فيصل عبد القادر يونس، الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، عالم المعرفة.
- الأنصاري، هيفاء؛ وعبد الخالق أحمد. (2012). التدين وعلاقته بفاعلية الذات والقلق لدى ثلاث عينات كويتية. دراسات نفسية، 22(1): 149-180.
- عبد الخالق، أحمد. (2009). علم نفس الشخصية. مطبوعات جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي: لجنة التأليف والتعريب والنشر.
- عبد الخالق، أحمد؛ وعيد، غادة؛ والنيال، مایسة. (2010). حب الحياة لدى عينتين من طلاب الجامعة الكويتيين واللبنانيين: دراسة في علم النفس الإيجابي. حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، الرسالة 321، الحولية 31.
- عبد الخالق، أحمد محمد؛ والشطي، تغريد؛ والذبي، سماح؛ وعباس، سوسن؛ وأحمد، شيماء؛ والثويني، نادية؛ والسعيد، نجاة. (2003). معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي. دراسات نفسية، 13: 581-612.

- علام، سحر فاروق. (2008). معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية. *دراسات نفسية*، 18(3): 431-465.
- مؤمن، داليا؛ محمد، عزت. (2004). العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة. المؤتمر السنوي الحادي عشر: "الشباب من أجل مستقبل أفضل"، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ج1: 427-461.
- Abdel-Khalek, A.M. (2013a). The Arabic Scale of Happiness (ASH): Psychometric characteristics. *Comprehensive Psychology*, 2, article 5.
- Abdel-Khalek, A.M. (2013b). Love of life and its associations with personality dimensions in college students. In F. Sarracino (Ed.), *The happiness compass: Theories, actions, and perspectives for well-being* (pp. 5-65). New York: Nova Science Publishers.
- Abdel-Khalek, A.M., & Alansari, B.M. (2004). Gender differences in anxiety among undergraduates from ten Arab countries. *Social Behavior and Personality*, 32, 649-655.
- Appelbaum, S., & Hare, A. (1996). Self-efficacy as a mediator of goal setting and performance: Some human resource applications. *Journal of Managerial Psychology*, 11(3), 33-47.
- Argyle, M., Martin, M., & Lu, L. (1995). Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors. In C.D. Spielberger & I.G. Sarason (Eds.), *Stress and emotion* (Vol. 15, pp. 173-187). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Aspinwall, L.G., & Staudinger, U.M. (Eds.) (2003). *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. NJ: Englewoods Cliffs, Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28, 117-118.
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1998). Health promotion from the perspective of social cognitive theory. *Psychology and Health*, 13, 623-649.
- Caprara, G.V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M., & Vecchio, G.M. (2006). Looking for adolescents' well-being: Self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiologia Psichiatria Sociale*, 15, 30-43.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. London: Routledge.
- Chen, G., Gully, S.M., & Eden, D. (2001). Validation of a new general self-efficacy scale. *Organizational Research Methods*, 4, 62-83.
- De Kok, C.A. (2013). Happiness at work: Are job satisfaction, job self-efficacy and trait emotional intelligence related? URL: <http://hdl.handle.net/10500/10455>

- Dogan, T., Totan, T., & Sapmaz, F. (2013). The role of self-esteem, psychological wellbeing, emotional self-efficacy, and affect balance on happiness: A path model. *European Scientific Institute*, 9, 20 (in press).
- Gable, S., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9, 103-110.
- Goodarzi, M., Rajabi, R., Yousefi, B. & Mansoor, S. (2008). A comparative study of happiness among male and female athlete students in University of Tehran. *World Journal of Sport Sciences*, 1, 61-64
- Kline, P. (2000). *Handbook of psychological testing* (2<sup>nd</sup> ed.). London: Routledge.
- Lopez, S.I., & Snyder, C.R. (2003). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC: American Psychological Association.
- McAdams, D.P.(1994).*The person: An introduction to personality psychology* (2<sup>nd</sup> ed.). Fort Worth: Harcourt Brace.
- Mahon, N.E., Yarcheski, A., & Yarcheski, T.J. (2005). Happiness as related to gender and health in early adolescents. *Clinical Nursing Research*,14, 175-190.
- Mojdegan, S., Moghidi, F., & Ahghar, Q. (2013). Study of the relationship between happiness and self-efficacy with self-resilience of preschool teachers in Tehran. *Applied Science Report*, 2(1), 10-16.
- Mrozek, D.K., & Kolarz, C.M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1333-1349.
- Nunnally, J.C. (1978). *Psychometric theory* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: McGraw-Hill.
- Sadia, S.M. (2013). Gender differences in self-esteem and happiness among university students. *International Journal of Development and Sustainability*. Online ISSN: 2168-8662 [www.isdsnet <http://www.isdsnet > .com/ijds](http://www.isdsnet.com/ijds).
- Scherbaum, Ch., Cohen-Charash, Y., & Kern, M. (2006). Measuring general self-efficacy: A comparison of three measurements using item response theory. *Educational and Psychological Measurement*, 66,1047-1063.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio*. Causal and control beliefs. UK: Nfer- Nelson.
- Seligman, M. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C.R. Snyder and S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.3-9). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M.E.P. (2003). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for deep fulfillment*. London: Nicholas Brealey.
- Seligman, M., & Csikszentimihalyi, M. (2000). Positive psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Sharp, T., & Pitchard, M. (2006). The role of self- efficacy in happiness: Validation of the happiness self- efficacy scale. *Asia- Pacific Biotech News*, 18, 94 - 101.
- Sherer, M., Maddux, J.E., Mecadante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R.W.

- (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51, 663-671.
- Singh, B., & Udainiya, R. (2009). Self-efficacy and well-being of adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35, 227-232.
- Snyder, C.R., & Lopez, S. (Eds.) (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- SPSS (2009). *Statistical Package for Social Sciences*. Illinois: SPSS.
- Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait? Tests of the theory that a better society does not make people any happier. *Social Indicators Research*, 32, 101-106.
- Veenhoven, R. (2001). Are the Russians as unhappy as they say they are? *Journal of Happiness Studies*, 48, 111-136.
- Veenhoven, R. (2002). World Database of Happiness, Correlational Findings. Subject code H.5.2.1.1., Erasmus University, Rotterdam, Faculty of Social Sciences, Netherlands, Internet net site. Retrieved from <http://www.eur.nl/fsw/research/happiness.html>
- Veenhoven, R. (2003). Happiness. *The Psychologist*, 16, 128-129.

قدم في: مارس 2014

أجيز في: نوفمبر 2014

